

风靡社交网络的MBTI人格测试，究竟是科学还是玄学？

“本人INFP多年，最近变成了ISFP……”

近来，4个神秘字母已经代替星座，成为年轻人彰显自我的新标签、网络冲浪的新暗号。这是当下风靡社交网络的MBTI人格测试，将人分为16种不同人格类型。比如，ENFJ代表有领导力的主人公人格，INTJ代表理性果敢的建筑师人格……

从百余道题的详版到28道题的速测版，各种版本的题目“总有一款适合你”。有人测后大呼“好准”，有人称之为“科学算命”。16种人格真的能够定义我们吗？MBTI究竟是科学还是玄学？

MBTI是啥？为啥能这么流行？

目前，话题“MBTI”在新浪微博的阅读次数达16亿，抖音平台相关播放量超11亿。“你的MBTI是啥”已经成为年轻人社交热身的热门话题。突然大火的MBTI测试，到底是何方神圣？

MBTI全称“迈尔斯－布里格斯类型指标”，是美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯在20世纪40年代编制的一种人格测试。

这一测试的基础来自著名心理学家荣格提出的心理类型理论。荣格将人的性格类型分为“内向(I)－外向(E)”两种基本心态和“感觉(S)－直觉(N)”“思维(T)－情感(F)”四种功能。在这三组对立维度中，人的性格偏向可以组合成8种类型。

迈尔斯和布里格斯又在此基础上增加了一个维度：“判断(J)－知觉(P)”，构成了16种类型，每种类型都用4个字母表示，比如INTJ或ENFP。

北京师范大学心理学部教授王芳说，MBTI可以说是当前“世界上最流行的性格测验”，它的商业推广相当成功，大量应用于企业培训、职业咨询以及个人成长等领域。

MBTI为啥能这么流行？专家认为，除营销推动外，它确实契合了人类大脑的加工规律和当下的某些社会心态。

“这类测试的核心是把人分类，而人类大脑最善于通过加工类别把复杂世界简化，从而快速理解一个人或事物。相反，现在更科学的用五个特质来描述人格的测验则没有那么好理解，所以难以流行。”王芳说。

而MBTI的直观，也让它依靠娱乐化“出圈”成风，从各种玩梗的MBTI表情包，到MBTI书单、MBTI穿搭、MBTI装修风格……这串字母已化身当下互联网的“流量密码”。

16种人格科学吗？能够定义我们吗？

文字工作者小齐从小对数字敏感、擅长统计归纳，她的MBTI测试指向“精算师”。她惊讶于结果高度吻合的同时，开始怀疑起自己的职业选择：“也许我真的更适合去做精算师或会计，会不会比现在更出色？”

王芳说，选择一类职业其实是在选择一种生活方式，人格只是考量因素之一，它重要，但也没那么重要。

“你的兴趣、能力和价值观与这份工作是否适配，以及从业者的生活状态、工作自主性和灵活度等都是重要的考虑因素。何况，人格并不是一成不变的。所以，人格测试不应该成为职业选择的主要指导或阻碍。”王芳说。

有研究发现，MBTI类型与各种工作表现之间的关联非常微弱，它测量的是偏好而不是能力，就像一个人偏好思考并不等于善于思考。中科院心理所研究员、心理学家张侃说，这类测试的结果可能是一个理想中或美化过的自己，放平心态，“知之、好之、乐之”。

虽然有着心理学理论背景，但MBTI测试的科学性一直存在争议。

一方面，荣格的“心理类型说”并没有经过实证检验，基于此编制的心理测验，自然“根基不稳”；另一方面，科学的人格测试需要通过信度和效度的质量检验，而MBTI在这两项指标上的表现都不够有说服力。

研究生小孙对测验颇有微词：“我测了三遍，结果都不一样，到现在也没记住自己到底是哪4个字母。”

王芳介绍，一般人格测验的题目通常是给出一句描述行为或感受的话，让测试者从“非常不同意”到“非常同意”中选择符合的程度。这种方式允许测试者比较精细地表达出自己的状态。

而MBTI测试题目虽然也区分了程度，但在计分出结果步骤上，每一个维度依然是“非此即彼”的归类。而题目精简的速测版更是将选项简化为二选一，使结果更加绝对。实际上，大多数人处于中间状态，对他们来说，一两道题目改动了答案都可能导致重测结果不一致。

“人类的相似性远大于差异性，彼此之间不会那么壁垒分明，全世界的人也不可能只分为16类。这也是这类测试不够科学的地方。”王芳说。

警惕“贴标签”带来的自我固化

有网友说：“一直以为不爱社交的自己是异类，但这个测试让我知道了自己是ISTJ，还发现有这么多和我一样的人，让我接受了本来的自己。”

MBTI在网络时代的流行，正从自我了解走向“抱团取暖”。各类网络社群中，同型人格的人彼此寻求人生问题的答案，谈论着包罗万象的话题。

对此，心理学家提醒，在快速找到社会归属感和群体认同的同时，也要警惕“贴标签”带来的自我固化和群体极化倾向，即让本来可能只有一点相似的人，在不断交换类似观点之后变得更相似，这反过来又会让个体把自己身上的标签贴得更紧。

王芳说，近年来心理学界提出了“中间性格优势”，也就是说，不极端的性格特征可以让人在不同情境下灵活地采取适宜的行为方式，容易获得更优的结果。

“不论是曾经的九型人格、性格色彩还是现在的MBTI，在这个追求效率的时代，类似测试的流行总是‘你方唱罢我登场’。但所有的心理测验都只是参考工具，不必将其奉为真理甚至变成桎梏，人的变化和成长才是更值得期待的事情。”王芳说。

MBTI的大热也带动起各类心理咨询相关的商业营销。随机点开一个推广链接，做完93道题，还要付费几十元才能查看结果。一家注册于一年的微信公众号主页显示，已有近20万人购买了该公司的MBTI测试，并进一步推广不同价格的职业咨询和MBTI课程。

专家对此表示，测试结果仅供参考，而且所谓专业咨询师的资质较难分辨，咨询课程效果未知，相比之下，在专业上精进自己可能更加实在。

（据新华社）



中国福利彩票

7位数第 22057 期：
7 2 0 8 0 4 8

7星彩第 22043 期：
6 5 6 5 6 4 2

排列3/排列5第 22099 期：
4 6 4 8 2

大乐透奖池：11.79亿

7位数奖池：7044万

7星彩奖池：2.79亿

最终结果以彩票中心开奖公告为准

文明购彩指南

请勿在店内吸烟

请勿携带宠物进店

请使用文明礼貌用语

垃圾不落地请分类投放



扫码关注
无锡体彩微信公众号



公益体彩 乐善人生



中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

福彩刮刮乐“好运十倍”
派奖火热进行！

福彩刮刮乐“好运十倍”开展派奖活动。活动自2022年3月26日0时至2022年4月28日24时，江苏省各福彩销售点销售的“好运十倍”单张兑取40元的彩票中奖者，派送20元固定奖金；单张兑取30元的彩票中奖者，派送15元固定奖金。符合条件的中奖者不能在规定时间内兑奖的，视为放弃派奖奖金。

福彩开奖

双色球 第2022043期
02 17 20 23 25 27 08

福彩3D 第2022099期
3 9 3

15选5 第2022099期
01 06 07 13 15

以福彩正式开奖公告为准

苏和堂辽刺参3.3元/克起

苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁)400-102-0026

招租

尚贤湖基金PARK位于经开区观山路与贡湖大道交界处西南侧，可租赁面积约13000㎡，地面车位约140个，为私募股权基金产业园，本项目以办公用房为主、商业配套为辅。办公业态：私募股权基金机构等，商业业态：餐饮、健身、咖啡等。

联系人:孙经理 联系电话:18761536612

●肖小荣 执业证，编号 320206003455，声明作废
●方敏轩 遗失出生医学证明编号 T320880887，声明作废

广告热线 82767591